

BRAIN BOOSTER

ذہن

کی مرکزیت

By
Riaz Masud

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَسْئَلُکَ

اے اللہ میں تجھ سے مانگتا ہوں

رَبِّ زِدْنِیْ عِلْمًا

اے پروردگار میرے علم میں اضافہ کر

سوچ کا الفبا لیول

‘Beta بیٹا

‘Alpha الفا

‘Theta تھیٹا

Delta ڈیلٹا

مغرب کے لوگوں نے مذہب کے ساتھ عملی جدوجہد میں سائنسی طریقوں کو اپنایا۔ زندگی اور کائنات کی حقیقتوں کو عملی طریقوں سے جانچا اور پرکھا۔ یوں لگتا ہے جیسے یہ تقدیر کے قائل ہیں ہی نہیں۔ ان کے مطابق کائنات کے خالق نے انسان کو اپنا خلیفہ بنایا ہے اور اسکو ایسی قوتیں اور صلاحیتیں عطا کیں کہ فرشتے دنگ رہ گئے۔ غور کرنے پر یہ حقیقت کھل کر سامنے آتی ہے۔

کہ ان سارے کرشموں کی وجہ انسانی ذہن ہی ہے۔ ذہانت کا یہ آدم ہی دراصل خدا کا خلیفہ ہے اور خدا وہ ہے جو اعلیٰ ترین ذہانت ہے یہ مغرب امریکہ سائنس کے ماہرین کا خیال ہے وہ اس کو (Higher Intelegence) کہتے ہیں جو ان دیکھی اور انسانی پہنچ سے باہر ہے لیکن اس کے قریب ہونا انسانوں کی ضرورت اور انسانیت کی معراج ہے۔ یہ اعلیٰ ذہانت وہ ہے جو کائنات پر مطلق حکمران ہے۔ دماغ کا سکون، جسم کا سکون، دل کا سکون، آپ کی گود میں ہوگا۔

(Peace of Body, Heart & Mind)

کائنات کے ہر ذرے اور ہر مادی شے کی طرح ہمارے دماغ کے ارتعاش (Vibrate) کرنے کی فریکوئنسی ہوتی ہے۔ جس کسی انسان کے دماغ کی فریکوئنسی جتنی کم ہوگی وہ اتنا ہی بردبار، تحمل مزاج اور روحانی خصائل کا حامل ہوگا اور جس کسی دماغ کی فریکوئنسی جتنی زیادہ ہوگی وہ اتنا ہی بے چین، بے کل، مادیت زدہ ہوگا۔ انسانی ذہن کی مختلف حالتیں ہوتی ہیں۔

۱۔ جب دماغی ارتعاش 14 سے 30 سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ عام انسانی حالت ہے) اس حالت کو (Beta) کہتے ہیں۔

۲۔ جب دماغی ارتعاش 7 سے 13 سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ بہترین حالت ہے) اس حالت کو (Alpha) کہتے ہیں۔

۳۔ جب دماغی ارتعاش 4 سے 7 سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ وہ حالت ہے جہاں بیاولوجیکل ذہانت بسیرا کر رہی ہوتی ہے) اس

حالت کو (Theta) کہتے ہیں۔

۴۔ جب دماغی ارتعاش آدھے سے چار سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ گہری نیند کی حالت ہوتی ہے)۔ اس حالت کو ڈیلٹا

دروازے (Delta Door War) کے نام سے جانا جاتا ہے۔ اس کے بعد کی حالت کو ڈیلٹا (Delta) کہتے ہیں۔

جب دماغی ارتعاش 14 سے 30 سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ عام انسانی حالت ہے) تو یہ حالت عملی معاملات میں کوشش کرنے کیلئے بہترین ہے۔ اس حالت کو (Beta) کہتے ہیں۔

جب دماغی ارتعاش 7 سے 13 سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ بہترین حالت ہے) اس حالت کو (Alpha) کہتے ہیں۔ اس حالت میں نئے اختراعی کام نئی تھیوری نئی پالیسی بنائی جاسکتی ہے۔ جب دماغ الفا حالت میں ہو اور اپنے دائیں اور بائیں حصوں کے مرکز سے دس (10) سائیکل فی سیکنڈ سے ارتعاش کر رہا ہو تو آپ مادی اور روحانی دنیاؤں کی انجانی معلومات کے چشمے کے دہانے پر دستک دے رہے ہوتے ہیں۔

اور یہ معلومات شعوری اور لا شعوری طور پر اچھے فیصلے کرنے، دشواریوں کو آسان کرنے اور رکاوٹوں کو دور کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ الفا حالت میں دماغ کا بایاں اور دایاں دونوں حصے کام کر رہے ہوتے ہیں۔ ماہرین طب کے مطابق عام حالت میں انسانی دماغ کا صرف بایاں حصہ ہی کام کرتا ہے۔

جب دماغی ارتعاش 4 سے 7 سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ وہ

حالت ہے جہاں بیالوجیکل ذہانت Biological

Intellegence بسیرا کر رہی ہوتی ہے) اس حالت کو

(Theta) کہتے ہیں۔ جب دماغی ارتعاش آدھے سے چار

سائیکل فی سیکنڈ تک ہو (یہ گہری نیند کی حالت ہوتی ہے)۔

اس حالت کو ڈیلٹا دروازے (Delta Door War) کے نام

سے جانا جاتا ہے۔

کیونکہ اس مقام (Level) سے آپ اعلیٰ ترین ذہانت سے روحانی طور پر رابطہ پیدا کر سکتے ہیں اور اس کیلئے کسی مذہب سے تعلق ہونا یا نہ ہونا کوئی معنی نہیں رکھتا۔ البتہ مسلمانوں کیلئے یہ عبادت اور قرب الہی کا ایک راستہ ہے صرف اعلیٰ ترین نیت (Intention) شرط ہے۔ یہاں شعور کا ساتھ لا شعور بھی دینا شروع کر دیتا ہے۔ روحانی توانائیاں جلا پاتی ہیں شعور کا حصہ کم ہونا شروع ہو جاتا اور لا شعور کی توانائیاں اس کمی کو پورا کرنے کی لئے اٹھ کر چلنا چاہتی ہیں۔ دراصل یہ مراقبہ کی کیفیت ہے جو بڑے کم وقت میں آپ پیدا کر سکتے ہیں۔ اس کے بعد کی حالت کو ڈیلٹا (Delta) کہتے ہیں جہاں انسان اعلیٰ ترین ذہانت کے قریب اور شعور سے بہت دور ہو جاتا ہے یہ غشی یا بے ہوشی کی حالت ہوتی ہے۔ الفا کے بعد تھیٹا (Theta) کی حالت میں آپ بہت سارے روحانی اور عبادتی مراحل سے گزر سکتے ہیں۔ ڈیلٹا کی حالت مقدار

والوں کی ہے جہاں وہ کائنات کی اعلیٰ ترین ذہانت کے قریب تر چلے جاتے ہیں اور خالق اُنکی رضا پوچھتا ہے۔

یہ سب انسانی ذہن کی عملی اور انسانی دماغ کے بائیں حصے کی

کارکردگی کا نمونہ ہے۔ پھر پرسکون دماغوں (الفا حالت) کے

ذہنوں کی کاوشوں سے تخلیق کا عمل شروع ہوا اور رفتہ رفتہ لاشعوری

اور تحت الشعوری مدد سے شعوری سوچ سے کہیں دور اُن دیکھی اور

انجانی کائنات کے خدو خال اور ان کی حرکات کا مجسم خاکہ لکھ دیا جو

آج بھی حسابی طور پر قابل قبول جبکہ جسمانی طور پر ناقابل تصدیق

لگتا ہے۔

انسانی ذہن کی پہنچ اور چھلانگ کائنات اور اس زمین کی دیکھی اور

اُن دیکھی ہر چیز کو محیط اور قابو کر سکتی ہے۔ کیونکہ یہ انسان ہی ہے جسے

خالق مطلق نے خود اپنا نائب مقرر کیا ہے۔ تنہائی سکون اور ذہنی

کوشش سے الفا اور تھیٹا حالتوں میں اولیاء اللہ نے اللہ تعالیٰ کی قربت

پائی اور عملی زندگی میں کام کرنے والوں نے حیرت انگیز چیزیں اور
تحریریں تخلیق کیں۔

اس ذہانت کے حصول کے لئے روحانی ماہرین کی طرف سے ایک
مشق پیش ہے۔ آپ بڑی آسانی سے اس سے فائدہ حاصل کر سکتے
ہیں۔ اس مشق کے چار حصے ہیں۔ پہلے دو حصے جسمانی اور ذہنی بہتری
جبکہ دوسرے دو حصے روحانی سفر میں آپکے راہنما اور
کوچ (Mentor) کا رول ادا کریں گے۔ شروع میں اس مشق
پر تقریباً چالیس پچاس منٹ لگیں گے اور مہارت حاصل ہو جانے پر
صرف پانچ منٹ ہی صرف ہونگے۔ یہ مشق ذاتی ہینا ٹرم سے دس گنا
زیادہ پاور فل اور نئی تحقیق کے مطابق خوب تر ہے۔ یہ مراقبہ جیسی بھی
ہے مگر بہت آسان اور زود اثر ہے پہلے ہی دن نتائج کی گواہی جسم کا
ہر حصہ دے گا۔

اس مشق کے دوران کوئی بھی شخص اپنے دماغ کے ارتعاش کی
تعداد کو کم یا زیادہ کرتا ہے اور یوں وہ بیٹا (Beta) سے لے کر

تھیٹا (Theta) تک کسی بھی حالت میں آ کر وہاں اپنے ارادے مقصد اور ضرورت کے مطابق رک سکتا ہے۔ اصول صرف یہ ہے کہ شروع سے لے کر کسی بھی مرحلے کے آخر تک آنکھیں بند رکھیں تاکہ دیکھنے (Visualization) سے (Imagination) تصور تک کا سارا سفر جو آپ اپنے ذہن کی سکرین پر دیکھ رہے ہوتے ہیں اس کا تسلسل برقرار رہے۔ اگر کبھی آنکھ کھل جائے تو مشق دوبارہ ابتدا سے شروع کریں۔

ماہرین کا کہنا ہے

کہ مانوس ہونے کے بعد روزانہ دو (2) دفعہ یہ مشق دہرانا بہترین ہے اور ایک دفعہ دہرانا اچھا ہے۔ اس طرح پندرہ منٹ تک مشق کرنا بہترین اور کم از کم پانچ منٹ اچھا ہے۔ مشق کسی بھی وقت اور جتنی دفعہ چاہیں دہرا سکتے ہیں البتہ نیند سے اٹھنے کے بعد اور کھانا کھانے کے فوراً بعد کے اوقات زیادہ فائدہ مند ہوتے ہیں۔ زیادہ دفعہ کرنے سے منزل زیادہ اور جلد قریب آئے گی۔

EXERCISE

مشق

اپنی پوزیشن آرام دہ حالت میں ترتیب دیں۔ آنکھیں بند کر لیں
اور لمبے لمبے دو تین سانس لیں۔ پھر اپنی ذہنی توجہ اپنے سر کی کھوپڑی
پر جمادیں اور اس کو ذہن کی سکریں پر دیکھیں

اور-----

یہ الفاظ اپنے ذہن میں چار بار ہرائیں-----

”میری توجہ میرے سر کے اوپر والے حصے پر ہے اور اس جگہ خون کی
گردش کی وجہ سے ہلکی سرسراہٹ اور گرماہٹ مجھے واضح طور پر محسوس
ہو رہی ہے“-----

اسکے بعد چار بار یہ کہیں-----

”اب میں نے اپنے جسم کا یہ حصہ جسمانی سکون کی گہری اور بہت
ہی گہری حالت میں بھیج دیا ہے۔“

جب یہ مشق پختہ ہو جائے تو-----

پھر یہی مشق باری باری جسم کے پندرہ حصوں-----
پیشانی۔ آنکھوں۔ گلے۔ رخساروں۔ کندھوں۔ (بازوؤں اور
ہاتھوں)۔ سینے۔ پیٹ۔ رانوں۔ گھٹنوں۔ پنڈلیوں۔ ٹخنوں۔
ایڑیوں۔ تلوؤں اور پاؤں کی انگلیوں کے لئے کریں۔

اب اگلے مرحلے کا آغاز ہونے والا ہے
جو اب تک کی مشق کا تسلسل ہو گا۔
لہذا آنکھیں ہرگز نہ کھولیں ورنہ
آپ کو یہ مشق دوبارہ ابتدا سے کرنا پڑے گی

اب پانچ بار یہ دہرائیں۔۔۔ میں بیس سے ایک تک الٹی
گنتی گنوں گا اور ہر نمبر گنتے کے بعد میری جسمانی سکون کی
حالت میں اضافہ ہوتا جائے گا۔

بیس۔۔۔ میری جسمانی حالت کا سکون گہرا ہو رہا ہے۔۔۔

اُنیس۔۔۔ میری جسمانی حالت کا سکون مزید گہرا ہو رہا ہے۔

اٹھارہ۔۔۔ میری جسمانی حالت کا سکون بہت زیادہ گہرا ہو رہا ہے۔

سترہ۔۔۔ میری جسمانی حالت کا سکون مزید اور گہرا ہو رہا ہے۔

سولہ۔۔۔ میری جسمانی حالت کا سکون مزید اور گہرا ہو رہا ہے۔

پندرہ۔ چودہ۔ تیرا۔ بارہ۔ گیارہ۔ دس۔ نو۔ آٹھ۔ سات۔ چھ۔ پانچ۔ چار۔ تین۔۔۔

دو۔۔۔ میری جسمانی حالت کا سکون انتہا کی گہرائی میں جا چکا ہے

جہاں میں ہر شے کی موجودگی سے بے نیاز ہو چکا ہوں۔

ایک۔۔۔ میں جسمانی طور پر سکون کی بے انتہا گہرائیوں تک جا چکا ہوں

Completely Relaxed

ایک تک الٹی گنتی گننے کے بعد

دو یا تین بھر پور گہرے سانس لیں۔

گہرے سکون کی اس حالت میں اپنی سوچ اور تجربے کے مطابق

خوبصورت منظر کا تصور کریں اور اس میں کھو جانے کی کوشش

کریں۔ یہ دورانہ بہت ہی سادہ مگر مشکل ہے۔ تصور کے پردے پر

رنگوں، تتلیوں، بادلوں، آسمان کی وسعتوں، پھولوں کی تازگی میں کھو کر

تصوراتی تصویر کو قائم کرنے کی کوشش کریں۔ یہی امتحان ہے اور یہی

دنیاوی اور روحانی ترقی اور بے انتہا کامیابیوں کا زینہ ہے۔

نقطہ یہ ہے کہ اگر کسی بھی تصور کو پانچ منٹ تک قائم رکھنے
میں کامیاب ہو جائیں تو آپ کوئی بھی مافوق الفطرت حرکت کرنے
کے اہل ہو جائیں گے اور دنیا کی مادیت آپ کے قدموں میں آ
جائیگی۔

اس حالت میں آپ جتنی دیر چاہیں رہیں اور جب دل بھر جائے تو
اگلے مرحلے میں جانے کے لئے دو تین لمبے لمبے گہرے سانس
لیں۔

آپ اب اگلے یعنی آخری مرحلے کی دہلیز پر ہیں۔ آخری مرحلے
میں دوبارہ بیس سے ایک تک الٹی گنتی گنتے جائیں اور ہر نمبر کے بعد
یہ فقرہ یقین کے ساتھ دہرائیں۔۔۔۔۔ کہ میری ذہنی اور جسمانی
(R e l a x a t i o n) آرام
کی حالت مزید گہری ہوتی جا رہی ہے۔

مشق ختم کرنے سے پہلے یہ دہرائیں

کہ-----آئندہ جب بھی میں مشق شروع

کرتے ہوئے تین دفعہ لفظ سکون (Relax) دہراؤں

گا تو فوراً مجھ پر گہرے سکون کی موجودہ حالت طاری ہو

جائے گی۔ اور یہ گہرائی ہر مشق کے

ساتھ گہری ہوتی جائے گی۔

اب یہ مشق ختم کرنے کے لئے آپکو پانچ سے ایک

تک الٹی گنتی گنی ہے اور ہر نمبر کے بعد ذہن کو یہ ہدایت

دہرائیں کہ جب آپ آخر میں ایک نمبر کہیں تو آپ کی

آنکھیں خود بخود کھل جائیں۔ اور انشاء اللہ ایسا ہی ہوگا۔

EXERSICE

اگلی مشق۔

چند لمبے لمبے سانس لیں۔ تین سے ایک والی
مشق دہرائیں یوں آپ ذہنی طور پر الفا حالت
میں آ جائیں گے اور دماغ کا دایاں حصہ بیدار
ہو جائے گا۔

اگر آپ تین سے ایک والی مشق کے ماہر ہو گئے ہیں تو
اچھا ہے ورنہ شارٹ کٹ کے لئے بند آنکھوں سے
لمبے لمبے چند سانس لیں اور تین چار یا پانچ بار یہ
دہرائیں اور کوشش کریں کہ ایمانداری سے توجہ سے
الفاظ کو محسوس کرتے جائیں۔۔۔۔۔

کہ۔۔۔۔۔”میرا جسم سکون میں جذب ہو رہا ہے۔ میرے سر کی کھوپڑی۔ میرا ماتھا۔ میری آنکھیں۔ میرا چہرہ۔ میری گردن۔ میرے کندھے۔ میرا سینہ۔ میرا پیٹ۔ میری ٹانگیں۔ میرے گھٹنے۔ میری پنڈلیاں۔ میرے ٹخنے اور میرے پاؤں سب پُر سکون ہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ مزید پُر سکون ہوتے رہیں گے۔ میرے جسم کے تمام حصے تناؤ سے خالی ہیں۔۔۔۔۔“

[illegible]

اب دوسرے مرحلے میں آنکھیں کھولے بغیر اپنی توجہ کو ذرا سا
(تقریباً 15 درجے) بائیں طرف موڑیں اور وہ تمام ممکنہ طریقے یا
کوششیں ذہنی پردہ سکرین پر دیکھنے/تصور کرنے کی کوشش کریں جو
آپ منزل یا مقصد کے حصول کے لئے عملی طور پر سوچ سکتے ہیں یا
کیے جاسکتے ہیں۔ ہر مثبت تصور باندھیں۔ منفی سوچ اور روکاؤں کو
دور رکھیں۔ یہ تصویر کشی کی سوچ چند مرتبہ دہرائیں۔ ترتیب ضروری
نہیں۔

اپنے لئے آسانی محسوس کریں۔۔۔۔۔ دوسرا مرحلہ مکمل ہو گیا۔۔
تیسرے مرحلے میں توجہ کو مزید ذرا سا (تقریباً 15 درجے)
بائیں طرف لے جائیں۔ پھر اپنے تخلیقی تصوراتی طاقتوں کو استعمال
کرتے ہوئے اپنی پوری توانائی سے ذہنی پردہ سکرین پر اپنی منزل
'اپنے مقصد' اپنی کامیابی 'اپنی آسانی اور سکھ کی واضح ترین تصویر
بنانے کی کوشش کریں۔۔۔۔۔ یہ تیسرا منظر ہے۔۔۔۔۔
یہ جتنا واضح اور مضبوط ہو گا نتیجہ اتنا ہی جلدی سامنے آئے گا۔

تیسرے مرحلے کے مکمل ہونے کے

بعد ایک سے پانچ تک سیدھی گنتی گنیں

اور آنکھیں کھول دیں۔

بعد میں جب بھی اس پراجیکٹ کا خیال آئے تو

فوراً تیسرے منظر کے بارے میں سوچنا شروع

کر دیں جو آپ نے تخلیق کیا تھا۔ کائنات کی

توانائیاں آپ کی مدد کے لئے اکٹھی ہوتی

جائیں گی۔

انشاء اللہ

اب آپ

خود سے سوچیں

کہ یہ تکنیک

آپ

کہاں کہاں

استعمال کر سکتے ہیں

ہدیہ تحریر

فیض احمد امریکہ

بشکریہ زنجانی جنتری 2011

برائے ایصال ثواب

(استاد محترم)

سیدنا ظہر حسین شاہ زنجانی

دعا کا طالب

ریاض مسعود

0333-4215416

riazmasud2k@gmail.com

اللہ حافظ